**МБУК Верховажская МЦБС**

**«Ваше здоровье в ваших руках!»**

***Информационно- методический бюллетень***

**№2**

**с. Верховажье**

**2013 год**

**«Ваше здоровье в ваших руках!»**

**Здоровый образ жизни** – это то, что позволяет нам, живя в неблагоприятной экологии и стрессовых ситуациях, хорошо себя чувствовать; это то, что позволяет нам сохранить крепкое здоровье и активность до глубокой старости.

**Чтобы определить, насколько здоровый образ жизни ведете вы, пройдите небольшой тест:**

1) Часто ли вы едите свежие овощи и фрукты? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

2) Стараетесь ли вы регулярно употреблять волокнистую пищу, хлеб из отрубей или густого помола? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

3) Любите ли вы свою работу? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

4) Ограничиваете ли вы употребление животных жиров? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

5) Ограничиваете ли вы употребление сахара? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

6) Занимаетесь ли вы чем-нибудь помимо работы (хобби)? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

7) Есть ли у вас человек, которого вы любите? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

8) Часто ли вам бывает скучно? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

9) Занимаетесь ли вы видами спорта, опасными для здоровья? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

10) Вы курите? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

11) Вы употребляете алкоголь? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

12) Ваш вес в норме? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

13) Часто ли вы волнуетесь или беспокоитесь по пустякам? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

14) Делаете ли вы каждое утро зарядку? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

15) Употребляете ли вы снотворное перед сном? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

16) Часто ли вам приходится покупать лекарства? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

17) Часто ли вы проверяете артериальное давление? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

18) Можете ли вы быстро расслабляться? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

Если вы набрали 17-18 баллов – вы ведете действительно здоровый образ жизни, при том не ради галочки.

Если набрали меньше, вам есть над чем работать.

**Книги о здоровом образе жизни**

**51.2 Богатыренко М. В. Драгоценная энциплопедия правильного питания /** М. В.Богатыренко.-Донецк: «БАО», 2007.-272 с.

**51.2 Смагин А. М., Смагин И. Н. Питайтесь правильно! Без холестерина /** А. М. Смагин, И. Н. Смагин .-М.: Эксмо, 2007.-256 с.

**51.2 Шабалина Н. Лёгкий способ выглядеть на 10 лет моложе /** Н. Шабалина.- М.: Эксмо, 2007.-288 с.- (Лёгкий путь к красоте и здоровью).

**53.51 Королёва М. Легкий путь к стройности – Похудеть навсегда! /** Маргарита Королёва.-М.: Астрель, 2009.-190 с.

**53.51** **Хата З. И. Здоровье человека в современной экологической обстановке** / З. И. Хата.-М.: Фаир – пресс, 2011.-208 с.- (Популярная медицина).

**53.52 Филиппова И. А. Грибы, которые лечат: индийский морской рис, тибетский молочный гриб, чайный гриб** / И. А. Филиппова.- СПб.: «Весь», 2002.-224 с.

**53.54 Светлова Л. Дышим правильно – худеем эффективно!: Бодифлекс для всех (+ CD с видеоуроками упражнений).-** СПб.: Питер, 2011.-144 с.

⃰⃰ ⃰ ⃰

**Литвинова Инна. Ешьте помидоры сырыми /** И. Литвинова // Физкультура и спорт. - - 2013. - № 8. - С. 22-23.. - (Времена года).

*О пользе употребления свежих помидоров без тепловой обработки и ценных свойствах томатного сока.*

**Белов Сергей. Магнитные поля вокруг нас: зло или благо** / С. Белов // Физкультура и спорт. - 2013. - № 6. - С. 9-11. - (Феномен человека)

*Негативное и позитивное воздействия магнитных полей на человеческий организм.*

**Дирксен Г. Как восстановиться после рабочего дня** / Г. Дирксен // Физкультура и спорт. - 2011. - № 2. - С. 10-11.

⃰⃰ ⃰ ⃰

**Сычева Лариса. Выйду на улицу...** / Л. Сычева // Физкультура и спорт. - 2013. - № 8. - С. 12-13. - (Хочу поделиться)  
*Польза регулярных пеших прогулок для здоровья.*

**Кочетков Владимир. С солнцем в обнимку** / В. Кочетков // Физкультура и спорт. - - 2013. - № 3. - С. 28-29.- (Клуб лыжника)

*О лыжных и велосипедных прогулках в марте для развития и поддержания выносливости.*

**Альбинский Евгений. Четыре главные мотивации для занятий бегом и ходьбой** / Е. Альбинский // Физкультура и спорт. - 2013. - № 5. - С. 14-15. - (Клуб любителей бега)

*Польза оздоровительного бега и мотивации для занятий бегом и ходьбой.*

**Уткина Ирина. Ходьба с палками - на лыжах или без?** / И. Уткина // Физкультура и спорт. - - 2012. - № 3. - С. 14-15. - (Хочу поделиться)

*Об оздоровительном эффекте скандинавской ходьбы, ее технике и ошибках начинающих.*

**Чемпионы России**

**Шмитько Сергей. Новый старый "Зенит" Андрея Аршавина** / С. Шмитько // Физкультура и спорт. - 2013. - № 8. - С. 2-3. - (Футбол-2013)  
*Спортивная жизнь Андрея Аршавина и его возвращение в ФК "Зенит".*

**Малков Евгений. Возвращение к себе** / Е. Малков // Физкультура и спорт. - 2013. - № 6. - С. 2-3. - (Фото на обложке)

*Спортивная карьера российской чемпионки по плаванию Анастасии Зуевой.*

**Чичерова Анна. Анна Чичерова: "Мои часы исполняют желания!"** / беседовала И. Рассказова // Физкультура и спорт. - 2013. - № 3. - С. 2-3.*(Спорт и личность)*

*Интервью с олимпийской чемпионкой по легкой атлетике Анной Чичеровой.*

**Рассказова Инесса. Три неразвенчанных мифа об Алии Мустафиной** / И. Рассказова

//Физкультура и спорт. - № 1. - 2013. - С. 2-3. - (Спорт и личность)

*Отношение к спорту, тренировкам и характер олимпийской чемпионки, гимнастки Алии Мустафиной.*

**Быканова Наталья. Маши и Саши** / Н. Быканова //Физкультура и спорт. - № 9. - 2012. - С. 2-3. - (Олимпийские виды).

*О российских теннисистках Марии Шараповой и Марии Кириленко.*

**Скороходова Елена. Плющенко или Гачинский?** / Е. Скороходова // Физкультура и спорт. - 2012. - № 3. - С. 2. - (Олимпийские виды).

*О соперничестве и конкуренции в мужском одиночном фигурном катании.*

**Кубицкий Вячеслав. Предчувствие биатлона** / В. Кубицкий // Физкультура и спорт. - 2012. - № 3. - С. 3. - (Фото на обложке)

*Судьба и спортивная карьера биатлонистки Ольги Зайцевой.*

**Ягудин А. НаPRолом** / А. Ягудин // Физкультура и спорт. - 2008. - № 2. - С. 6-8; ¦ 3. - С. 28-29.

**Борисенок Ю. Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена /** Ю. Борисенок, Д. Тугарин, В. Фетисов // Родина. - 2006. - № 7. - С. 119-128.

**Зуев Николай. Как Хоркина стала актрисой /** Н. Зуев // Физкультура и спорт. - 2003. - N 4. - С. 4.

**Панкратова Елена. Алина Кабаева: попадание в десятку** / Е. Панкратова //Физкультура и спорт. - N 1. - 2003. - С. 5

**Звёзды вологодского спорта**

**Федяков Альберт Иванович. Вологодский биатлон : (от истоков до наших дней)** / А. И. Федяков . - Вологда : [б. и.], 2009 - 99 с.

**Федяков Альберт Иванович. Звезды Вологодского спорта** : [краткий справочник] / А. Федяков; [послесл. А. Марюкова] . - 2-е, доп. и испр. изд. . - Вологда : [б. и.], 2004 - 259 с. : фот.

⃰⃰ ⃰ ⃰

**Седова Татьяна. Наши легкоатлеты - чемпионы Европы** / Татьяна Седова: фот. // Местная газета Вологодской области. - 2013. - 1-8 июля (№ 10). - С. 11. - (Спорт)

*Вологжане Юлия Кашина и Константин Петряшов в составе сборной России выиграли чемпионат Европы по легкой атлетике в г. Гейтсхед (Великобритания).*

**Чичерова Анна. Анна Чичерова: "Мои часы исполняют желания!"** / беседовала И. Рассказова // Физкультура и спорт. - 2013. - № 3. - С. 2-3. . - (Спорт и личность)

*Интервью с олимпийской чемпионкой по легкой атлетике Анной Чичеровой.*

**Непряхин Петр. Юлия Чекалева завоевала бронзовую медаль** : [17 марта на традиционных Холлменколенских играх - этапе кубка мира в Норвегии - лидер женской сборной России вологодская лыжница Ю. Чекалева завоевала бронзовую медаль в гонке на 30 километров] / Петр Непряхин : фот. // Красный Север. - - 2013. - 20 марта. - С. 13.- (Лыжные гонки)

**Раевский Александр. Елена Зенкевич стала чемпионкой мира: [вологжанка, дважды мастер спорта по дзюдо и самбо на чемпионате мира по борьбе в Объединенных Арабских Эмиратах] /** А. Раевский - фот. // Красный Север. - 2012. - 23 апр. - С. 8. - фот. - (Знай наших!)**.**

**Помялов Артем. Талантливая молодежь должна защищать честь родного города, своей области: [встреча с двукратной олимпийской чемпионкой Анной Богалий-Титовец в Вологде в апреле 2012 года] /** А. Помялов - фот. // Красный Север. - 2012. - 11 апр. - С. 13. - фот. - (Прямая речь).

**Непряхин Пётр. Вологда - судьба Тамары Рыловой : сегодня исполняется 80 лет нашей землячке, заслуженному мастеру спорта, прославленной советской конькобежке Тамаре Николаевне Рыловой** / П. Непряхин // Красный Север. - 2011. - 1 окт. - С. 6.- (Юбилей)

*Уроженка Вологды. В настоящее время живет в Петербурге.*

**Непряхин Пётр. Юлия Чекалева - чемпионка!** / П. Непряхин // Красный Север. - 2011. - 29 янв. - С. 8. - (Лыжные гонки)

*О первом месте, занятом вологжанкой в дуатлоне, на чемпионате России в Демине (Ярославская область) в январе 2011 года.*

**Погодин Дмитрий. Анна Богалий-Титовец взяла "золото" в эстафете** / Д. Погодин // Красный Север. - 2011. - 25 янв. - С. 1. - (Победа)

*О победе биатлонистки в эстафетной гонке Кубка мира в Антерсельве (Италия) в январе 2011 года.*

**Непряхин Петр. Иван Скобрев принес России первую медаль** / П. Непряхин : Фот. // Красный Север. - 2010. - 16 февр. - С. 1, 8. - (Олимпиада)

*Конькобежец, живет в Череповце. Представитель Вологодской области в олимпийской сборной России в Ванкувере. Завоевал серебряную медаль на дистанции 5000 м.*

**Непряхин Петр. Золотая Анна Богалий-Титовец и серебряный Иван Скобрев** / П. Непряхин : Фот. // Красный Север. - 2010. - 25 февр. - С. 2. - (Олимпиада-2010)

*О победах спортсменов-вологжан на зимней Олимпиаде в Ванкувере в феврале 2010 г. По материалам бесед с серебряным призером, конькобежцем И. Скобревым и золотым призером, биатлонисткой А. Богалий-Титовец.*

**Виноградов Сергей. Иван Скобрев сохраняет череповецкую прописку : на Олимпиаду в Сочи Иван Скобрев поедет под флагом Вологодской области. Об этом стало известно после встречи двукратного призёра Игр в Ванкувере с Губернатором Вологодчины Вячеславом Позгалёвым, которая состоялась в череповецкой мэрии 25 марта** / С. Виноградов : фот. // Красный Север. - - 2010. - 27 марта. - С. 1. - (Тёплый приём)

*В основном, о подготовке конькобежца к олимпиаде в Сочи и о пропаганде Деда Мороза в качестве символа зимних олимпийских игр.*

**Романов Владимир. Секреты олимпийской чемпионки** / В. Романов // Красный Север. - 2006. - 18 апр. - С.1.  
*Об А. Богалий-Титовец - олимпийской чемпионке по биатлону, уроженке Вожегодского района Вологодской области.*

**Фокичев Сергей. Бизнес Сергея Фокичева связан с Череповцом : [Беседа с конькобежцем, олимпийским чемпионом 1984 г., череповчанином С. Фокичевым]** / С. Фокичев; Беседовал А. Манухин // Красный Север. - 2004. - 28 февр. (N 41). - С.6.

О тренерской работе, о своем сотрудничестве с одной из череповецких фирм .

**Непряхин Петр. Маргарита Кокурина покоряла зрителей** / П. Непряхин // Красный Север (Зеркало). - 2004. - 21 апр. - С.6.

*О М. Кокуриной - вологжанке, почет. мастере спорта СССР, многократной чемпионке СССР и России по гимнастике, тренере по гимнастике с 1959 г. По материалам беседы с ее супругом, вологод. спортсменом В.М. Сидоровым .*

**Ахатова Альбина. Альбина Ахатова: "Никольск - это мое беззаботное детство" : [Беседа с чемпионкой мира по биатлону А. Ахатовой] /** А. Ахатова; Беседовал П. Непряхин // Красный Север. - 2003. - 5 апр.

*Уроженка г. Никольска Вологод. обл.*

**Непряхин Петр. Юлия Чекалева продолжает традицию** / П. Непряхин // Красный Север. Зеркало. - 2003. - 5 марта. - С. 5.

*О Ю. Чекалевой, мастере спорта по лыжам, члене юниорской сборной РФ, студентке Вологодского института экономики и права. Дочь Н. И. и В. В. Чекалевых, известных спортсменов, мастеров спорта по биатлону.*

**Федяков Альберт. Вершки и корешки** / А. Федяков // Вологодская неделя. - 2002. - 28 февр.-7 марта. - С.4: портр..

*Об Альбине Ахатовой, бронзовой чемпионке олимпиады в Солт-Лейк-Сити, биатлонистке , уроженке Никольска; о Жанне Громовой, уроженке Вологды, тренере олимпийской чемпионки, фигуристки И. Слуцкой.*

**Сочи - 2014**

**Иванов Андрей. Названы вологжане, которые понесут олимпийский огонь в Вологде** / Андрей Иванов, Петр Непряхин // Красный Север. - Вологда. - 22 апр.. - 2013. - С. 1-2. - (Олимпиада-2014)

*Об эстафете олимпийского огня, которая пройдет в Вологде 20 октября 2013 года.*

**Максимов Никита. В Олимпийском парке Сочи откроется резиденция Деда Мороза** / Никита Максимов // Красный Север. - Вологда. - 29 марта. - 2013. - С. 2. - (Решение)

*Об участии Деда Мороза из Великого Устюга в мероприятиях зимней Олимпиады Сочи-2014.*

**Борисенок Ю. Наш удел - хоккей с мячом? : виды на урожай за четыре года до нашей Олимпиады** / Ю. Борисенок // Родина. - № 4. - 2010. - С. 2-4.

*Спорт - История спорта - Россия - Олимпийское движение - Олимпиада 2014 г.*

**Верховажский район**

**91.9:75 Анатолий Алябьев – спортивная гордость Верховажского района: Библиографический указатель; Верховажская районная библиотека.**

**Басов В. Новая «звезда» биатлона /** В. Басов // Верховажский вестник.-2013.-6 февраля.- (Знай мнаших!).

*О верховажанине Данииле Калинине выигравшем региональный турнир по биатлону на призы олимпийского чемпиона А. Алябьева в г. Кавголово Ленинградской области. Спортсмен является воспитанников питерской школы олимпийского резерва.*

**Непряхин П. Анна Нечаевская - лучшая среди россиянок** / Петр Непряхин // Красный Север. - Вологда. - 28 янв.. - 2013. - С. 8. - (Лыжные гонки)

*Вологжанка А. Нечаевская заняла седьмое место на первенстве мира по лыжным гонкам среди молодежи в чешском городе Либерец.*

**Басов В. Родом из Олюшина: Кузьминский бил рекорды на лыжне, прыгал с трамплина, завоевывал медали в слаломе** / Владимир Басов // Верховажский вестник. - Верховажье. - 4 янв. - 2013. - (Верховажский спорт: история в лицах).

*О спортивном пути лыжника - Валентина Фёдоровича Кузьминского, уроженца Олюшинского сельского совета.*

**Непряхин П. Максим Цветков и Анна Нечаевская - на пьедесталах почета** / Петр Непряхин // Красный Север. - Вологда. - 19 дек.. - 2012. - С. 15. - (Знай наших!)

*О М. Цветкове, воспитаннике Бабаевской ДЮСШ, занявшем первое место на соревнованиях по биатлону в австралийском городе Обертиллиахе, и вологжанке А. Нечаевской, финишировавшей второй на дистанции 10 километров свободным ходом на лыжных гонках в Сыктывкаре.*

**Юренская Н. Поистине звёздочки** / Н. Юренская // Верховажский вестник.-2012.-19 октября.- (Встреча с интересными людьми).

*О встрече ветеранов спорта с молодыми спортсменами в Верховажском ФОК.*

**Нечаевская А. Каникулы чемпионки**: [интервью с Анной Нечаевской, серебряным призером чемпионата мира по лыжным гонкам, членом молодежной сборной РФ, уроженкой Верховажского района] / В. Басов / /Верховажский вестник. - 2 мая. - 2012. - С. 5.- (Успех года)

**Басов Владимир. Чемпион СССР** / Владимир Басов

//Верховажский вестник. - Верховажье. - 16 марта. - 2012. - (Верховажский спорт: неизвестные страницы)

*О спортсмене - лыжнике И. Д. Кузьминском. Урож. д. Лабазной Олюшинского сельского совета Верховажского района. Спортивная карьера состоялась в 50-е г. XX в.*

**Басов В. Легкоатлет от бога** / В. Басов // Верховажский вестник.-2012.-14 марта.

*О спортсмене В. Попове и его спортивных достижениях в 70 –е годы XX в.*

**Лыжница Анна Нечаевская: «Желание у меня одно – занять высокое место на первенстве мира в Турции»**: Интервью // Красный Север.-2012.-25 января.- С.11, фот.

**Басов В. Блестящая победа** / Владимир Басов // Верховажский вестник.-2012.-20 января.

*Верховажанка А. Нечаевская в г. Демине на первенстве страны по лыжным гонкам заняла первое место и стала чемпионкой России.*

**Игнатьевская Т. А годы возрасту не помеха…** / Т. Игнатьевская // Верховажский вестник.-2010.-5 февраля.

*О спортсменке Лидии Сергеевне Шмелёвой, урож. с. Нижне-Кулое.*

**Сайты о спортсменах**

<http://sportsmeny.com/>

<http://www.uznayvse.ru/znamenitosti/sportsmeni.html>

<http://lichnosti.net/list_prof_15_country_2.html>

<http://sportschools.ru/page.php?name=ski_russia>

<http://www.olympic-champions.ru/>

**Календарь дней здоровья**

**7 апреля - Всемирный день здоровья**

**23–30 апреля - (последняя неделя апреля) Европейская неделя иммунизации**

**26 апреля - День памяти погибших в радиационных авариях и катастрофах**

**8 мая - Всемирный день Красного Креста и Красного Полумесяца**

**15 мая - Международный день семьи**

**31 мая - Всемирный день без табачного дыма**

**1 июня - Международный день защиты детей**

**5 июня - Всемирный день охраны окружающей среды**

**14 июня Всемирный день донора крови**

**16 июня - (третье воскресенье июня) День медицинского работника**

**26 июня - Международный День борьбы с наркоманией**

**10 августа - (вторая суббота августа) Всероссийский День физкультурника**

**1 октября - Международный день пожилых людей**

**3 октября - Всемирный День трезвости и борьбы с алкоголизмом**

**21 ноября - (третий четверг ноября) Международный день отказа от курения**

**1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом**

**3 декабря - Международный день инвалидов**

**Методические материалы по теме «Здоровый образ жизни».**

1. День открытий//Педсовет.-2013.-№5.-С.5-6.

*Спортивно- познавательная игра на местности.*

1. Здоровье на тарелке//ЧУИ.-2013.-№1.-С.65-71.

*Познавательный час о вкусной и полезной пище для уч-ся 4-7 кл.*

1. Игры, угодные богам//ЧУИ.- 2013.-№3.-С.70-72.

*Викторина, посвящённая истории олимпийский игр, для уч-ся 5-11 кл.*

1. О спорт – ты жизнь!//Сценарий и репертуар.-2013.-№3.-С.66-72.

*Сценарий открытия летнего спортивного сезона.*

1. Твой друг спорт//Сценарии и репертуар.-2013.-№3.-С.72-82.

*Сценарий спортивного праздника.*

1. Береги себя смолоду//ЧУИ.-2012.-№9.-С.92-96.

*Игровое мероприятие, посвящённое тому, как сохранить здоровье на долгие годы для 5-7 кл.*

1. Быстрее, выше, сильнее//ЧУИ.-2012.-№1.-С.106-107.

*Игровое мероприятие, рассказывающее об олимпийских играх, для 4-5 классов.*

1. Материалы по пропаганде здорового образа жизни среди молодёжи//Последний звонок.-2012.-№7.-С.11-12.
2. О спорт, ты – мир!//ЧУИ.-2012.-№1.-С.99-105.

*Классный час, посвящён истории и традициям олимпийских игр, для 5-8 классов.*

1. По плечу победа смелым…//Книжки, нотки и игрушки…-2012.-№4.-С.37-38.
2. Своя кожа рубахи дороже//ЧУИ.-2012.-№9.-С.97-103.

*Театрализованное мероприятие, рассказывающее о пользе здорового образа жизни для 5-7 кл.*

1. Спорт в жизни великих//ЧУИ.-2012.-№9.-С.86-91.

*Материал к внеклассному мероприятию для уч-ся 6-9 классов.*

1. Удивительный мир лекарств//Отмечаем знаменательную дату.-М:Красико- Принт.-2012.- С.108-119.

*Устный журнал к Дню здоровья.*

1. А вы были в Барселоне//Игровая библиотека.-2010.-№6.-С.100-111.

*Путешествие в Барселону, для уч-ся 8-11 кл.*

1. Наше здоровье – в наших руках//Педсовет.-2010.-№11.-С.2-3. *Оформление стенда.*
2. Не болей и будь красив!//Книжки, нотки и игрушки…-2010.-№2.-С.25-27.

*Мероприятие для детей, посвящённое 7 апреля – всемирному дню здоровья.*

1. По следам Анфиски ходят дети на уроках здоровья//Библиотека.-2010.-№3.-С.56-59.
2. Спорт GIRLS//Сценарии и репертуар.-2010.-№13.-С.34-54.

*Спортивно – развлекательная программа для девушек.*

1. [WWW.KAM](http://WWW.KAM) BOY.RU//Сценарии и репертуар.-2010.-№13.-С.2-23.

*Спортивно- развлекательная игра для юношей или состязания за кубок мужества*.

1. Чемпионат весёлого мяча//Сценарии и репертуар.-2010.-№13.-С.24-33.

*Сценарий спортивного праздника.*

1. Прорыв//Спортивный звонок.-2009.-№6.-С.4-12.

*Спортивно- туристическая игра.*

1. Спортивные викторины//Последний звонок.-2009.-№6.-С.13-14.
2. Формула побед//Лето. Календарные праздники для детей: сб.сценариев.-М.:Либерия-Бибинформ.-С.4-67.

*Мероприятие для детей 6-9 лет к Всероссийскому дню физкультурника.*

1. В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!//книжки, нотки и игрушки…-2008.-№5.-С. 55-57.

*Спортивный поход для детей 5-8 лет.*

1. Вокруг спорта// Последний звонок.-2008.-№5.-С.3.

*Викторина.*

1. Зовёт олимпиада//Сценарии и репертуар.-2008.-№13.-С.45-59.

*Проведение олимпийских игр в детском оздоровительном лагере.*

1. Кто хочет стать спортсменом//Последний звонок.-2008.-№4.-С.8-9.

*Конкурс теоретических знаний о спорте для уч-ся 6-8 кл.*

1. Русская зима//Педсовет.-2008.-№10.-С.12-13.

*Зимний спортивный праздник для детей.*

1. С физкультурой мы дружны-нам болезни не страшны//Книжки, нотки….-2008.-№8.-С.66-67.

*Семейный спортивный сбор. Мероприятие для детей 7-8 лет.*

1. Внимание! На старт!//Сценарии и репертуар.-2007.-№2.-С.72-86.

*Сценарий спортивного молодёжного праздника.*

1. Вперёд к победе//ЧУИ.-2007.-№4.-С.94-96.

*Игра для учащихся 5-6 классов, посвящённая спорту, олимпийским играм.*

1. О спорт, ты – мир!//Книжки, нотки и игрушки…2007.-№5.-С.59-60.

*Весенняя олимпиада для детей 9-10 лет.*

1. Привет из страны Спигуляй//Сценарии и репертуар.-2007.-№12.-С.17-29.

*Познавательно- игровая программа/в помощь организации летнего отдыха детей/.*

1. Спортсмен года//Последний звонок.- 2007.-№4.-С.3.

*Конкурсная программа для старшеклассников.*

1. В мире спорта//Педслвет.-2004.-№4.-С.13.

*Викторина.*

1. Всемирный праздник спорта//Последний звонок.-2006.-№4.-С.4-5.

*Турнир эрудитов, посвящён истории олимпийского движения.*

1. Межпланетные олимпийские игры//Педсовет.-2006.-№1.-С.10-11.

*Спортивный праздник для уч-ся начальных классов, посвящён Всемирному дню авиации и космонавтики.*

1. Олимпийские игры//Педсовет.-2006.-№4.-С.6-8.

*Праздники Древней Греции.*

1. Олимпийские игры и спорт//ЧУИ.-2005.-№9.-С.91-93.

*Викторина, посвящённая истории и современности олимпийских игр.*

1. Становление спорта в Сибири//Последний звонок.-2005.-№4.-С.12-13.

*Спортивно- историческая игра.*

1. Весне – физкульт-ура!//Педсовет.-2004.-№1.-С.3-4.

*Спортивный весенний праздник для детей мл. шк. возраста.*

1. Лихие забавы на Руси//Педсовет.-2004.-№4.-С.14-16.

*Спортивно- исторический турнир.*

1. Мой весёлый звонкий мяч//Книжки, нотки и игрушки…-2004.-№7.-С.60-63.

*Спортивный праздник для детей 5-7 лет.*

1. Мы – туристы//Педсовет.-2004.-№5.-С.15.

*Урок физкультуры.*

1. Ярмарка//Педсовет.-2004.-№5.-С.3-5.

*Народно- спортивный праздник для младших школьников.*

1. Дистанция длиной в тысячелетия// Читаем, учимся, играем…-2003.-№6.-С.53-61.

*Литературно- олимпийская эстафета. Как появились и возродились олимпийские игры.*

1. Малые универсальные олимпийские игры//Последний звонок.-2002.-№4.-С.3-4.

*Спортивный вечер – репортаж для 5-8 класс.*

1. Олимпийская викторина//ЧУИ.-2001.-№5.-С.70-75.

**Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения.**

1. Зелёный Змий в полёте//Сценарии и репертуар.-2013.-№3.-С.42-61.

*Литературно- поэтическая композиция, поднимающая проблемы молодого поколения.*

1. Брось курить сейчас//Библиотека.-2012.-№1.-С.61-64. Беседа с уч-ся 9-10 кл.
2. Здоровым жить – здорово//Сценарии и репертуар.-2012.-№12.-70с.

*Сценарий летнего спортивного праздника, конкурсы, акции «Скажи наркотикам «Нет!».*

1. Без вредных привычек//ЧУИ.-2011.-№10.-С.107-112.
2. Будущее принадлежит трезвым нациям//Библиотека.-2011.-№2.-С.53-55.
3. Умей сказать «НЕТ»//ЧУИ.-2011.-№10.-С.104-106.
4. Пусть всегда будет завтра//Библиополе.-2010.-№12.-С.51-53.

*Из опыта работы библиотек по профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни.*

1. Курить – не модно//ЧУИ.-2009.-№6.-С.110-111.
2. Нет – табаку, алкоголю, наркотикам//ЧУИ.-2009.-№1.-С. 105-108.
3. Пагубные привычки//ЧУИ.-2009.-№1.-С.102-104.
4. Я никогда не буду курить!//ЧУИ.-2009.-№2.-С.108-110.

*Викторина о вреде курения.*

1. Не курю//ЧУИ.-2008.-№12.-С.99-102.
2. Как уберечь себя от наркотиков//Классные часы в лицее и колледже – Ростов Н/Д: феникс.-2007.-С.121-129. *Беседа – диалог.*
3. Бег по кругу//ЧУИ.-2008.-№5.-С. 109-110.

*Классный час для уч-ся 9-11 кл., посвящённый проблеме наркотической зависимости.*

1. Остановись и подумай//ЧУИ.-2008.-№3.-С.108-110.
2. Умей сказать: НЕТ//ЧУИ.-2008.-№9.-С.108-110.

*Классный час среди старшеклассников о вредных привычках человека.*

1. Что уносит дым сигареты//Сценарии и репертуар.-2008.-№22.-С.2-9.

*Вечер – диспут для молодёжи.*

1. Искушение любопытством//ЧУИ.-2007.-№11.-С.109-110.

*Классный час о вреде наркотиков, курения и алкоголя.*

1. На краю пропасти//ЧУИ.-2007.-№6.-С.107-109.

*Материал для подготовки уроков для уч-ся 9-11 – х кл., посвящённых теме наркомании.*

1. Пивной фронт: за кем победа?//Последний звонок.-2007.-№10.-С.8-9.
2. Хочешь быть здоровым…//Последний звонок.-2007.-№10.-С.15-16.

*Час общения.*

1. Осторожно! Наркомания. СПИД//ЧУИ.-2006.-№11.-С.101-104.

*Устный журнал.*

1. Пожизненный плен//ЧУИ.-2006.-№10.-С.110-111.

*Занятие среди уч-ся средних и старших классов о влиянии наркотиков на организм человека.*

1. Ты должен жить//ЧУИ.-2006.-№4.-С.109-110.

*Классный час.*

1. В объятиях табачного дыма//Последних звонок.-2005.-№6.-С.7.
2. Здоровье сгубишь – новое не купишь//Педсовет.-2005.-№5.-С.12-13.
3. Береги здоровье смолоду//Педсовет.-2004.-№5.-С.8-10.

*Устный журнал.*

1. Губительная сигарета//Педсовет.-2004.-№4.-С.12-13.
2. Наркотики – мой ад//ЧУИ.-2003.-№10.-С.96-97.

*Беседа о страшных последствиях употребления наркотиков рок- певцов и музыкантов.*

1. Не допустить беды. Колокола тревоги нашей//Библио-поле.-2003.-№1.-С.62-65.
2. Курить – здоровью вредить//Книжки, нотки и игрушки…-2001.-№4.-С.57-60. *Сценарий судебного заседания.*
3. Добровольное сумашествие//Библиотека.-2001.-№8.-С.55-59. *Беседа.*
4. Береги платье снову, в здоровье смолоду//ЧУИ.-2000.-№4.-С.92-101

**Периодические издания по здоровому образу жизни**

***Журнал-газета "Вестник ЗОЖ - Здоровый Образ Жизни"*** - издание, в котором рассказывается, как жить, сохраняя душевное и физическое здоровье. Кроме того, в вестнике публикуются материалы известных ведущих врачей. Большое место в вестнике "ЗОЖ" заняли письма людей, излечившихся от различных недугов теми или иными средствами. В 1999 году было учреждено приложение к вестнику "ЗОЖ" - журнал "Предупреждение". Его тематика - та же, с направленностью на профилактику заболеваний. В 2000 году было создано второе приложение к вестнику "ЗОЖ" - журнал "Предупреждение плюс". Основу его материалов составляют "золотые" страницы вестника "ЗОЖ": рубрики "Домашний доктор", "Личный опыт", беседы со специалистами, методики народных целителей и прочее. Каждый номер "Предупреждения плюс" посвящен отдельной теме.

 **Журнал «Будь здоров»**. Только здесь - популярные медицинские статьи, интервью с ведущими специалистами в различных областях здравоохранения и народного целительства, рецепты традиционного лечения и секреты народной медицины от самых распространенных до, почти неизвестных заболеваний.

**Журнал «Коллекция «Доброго здоровья»** отвечает на письма читателей, помогает советом. Здесь можно найти и рецепты народной медицины, и комментарии специалистов, и способы сохранения и укрепления здоровья с помощью физических упражнений

**Журнал «Культура здоровой жизни»** издается с 2002 года.

Всеобщим предметом журнала является национальная идея духовно-нравственной и здоровой жизни.

Идея журнала, выраженная в его названии, – это духовное и физическое, социальное и экологическое здоровье человека, общества и природы как процесс и результат культуры.

**Журнал «Здоровье школьника»**.

«Здоровье школьника» - журнал о психологии взросления и физическом развитии детей, о возможностях современной медицины, о взаимоотношениях родителей, детей и учителей, о досуге и здоровом образе жизни.

 Журнал ориентирован на родителей детей дошкольного и школьного возраста, состоит из четырех постоянных разделов:

«Психология» (актуальные психологические проблемы детского и подросткового возраста);

«За партой» (проблемы обучения и воспитания ребенка);

«Медосмотр» (физическое здоровье ребенка, профилактика и лечение различных заболеваний);

«После уроков» (семейный досуг и здоровый образ жизни).

**Журнал «Здоровье детей»** - иллюстрированный методический журнал. Публикуются конспекты занятий, методические рекомендации для родителей детей с речевыми проблемами, эдоровьесберегающие технологии, оздоровительная физкультура и многое другое…

**Журнал «60 лет – не возраст»,** несмотря на свой «адресный» заголовок, предназначен каждому, кто стремится как можно дольше сопротивляться старению. Не случайно подзаголовок издания гласит: «Журнал для тех, кто не хочет стареть».

Всем, кто мечтает на долгие годы сохранять крепкое здоровье, молодость души и живость ума, будут интересны публикуемые здесь статьи. Вы узнаете о личном опыте энтузиастов здорового образа жизни, сумевших победить свои болезни и отодвинуть старость, познакомитесь с материалами ведущих специалистов и опытных врачей о профилактике и лечении различных заболеваний, с рекомендациями психологов по поддержанию позитивного настроя и сохранению творческой активности, получите советы специалистов народной медицины по использованию природных средств оздоровления.

Наших читателей привлекают и рубрики, посвященные увлечениям людей среднего и старшего возраста. Это уход за любимой дачей, кулинарное искусство на службе здорового питания, овладение компьютером. Всегда интересны и поэтические страницы, статьи о судьбах мастеров искусства, о жизни пожилых людей за рубежом, так же как и другие публикации этого полезного 80-страничного журнала, выходящего уже 12 лет.

**Газета «Пока не поздно!».** Адресована широкому кругу читателей, желающих ознакомиться с проблемами наркомании, сотрудникам государственных и общественных организаций, ведущим профилактическую антинаркотическую работу в сферах образования, досуга, здравоохранения, охраны правопорядка; употребляющим наркотики, больным наркоманией и членам их семей.

**"Антидоза" - журнал** против наркотиков для молодежи, учителей, семьи и общественности. Профилактика, лечение, реабилитация. Спорт, музыка, любовь - против наркотиков. Дневники, исповеди, интервью, деловая и практическая информация.

**«НаркоНет»** - первый в России популярный **журнал** о вреде наркотиков и наркомании. Проводит системную информационную антинаркотическую политику. Журнал формирует негативное отношение в обществе к немедицинскому потреблению наркотиков, повышает уровень осведомленности населения о пагубных последствиях наркозависимости и об ответственности за участие в незаконном обороте наркотиков.

Материалы журнала способствуют организации профилактической работы в трудовых и образовательных коллективах, активно формируют психологический иммунитет к

потреблению наркотиков у детей школьного возраста, их родителей и учителей.

**«Журнал для тех, кто хочет уберечь детей от наркотиков».** Миссия редакции - политика просвещения в области профилактики наркомании. Журнал формирует понимание глубины проблемы наркомании и борьбы с ней в России.

**Журнал «Не будь зависим – скажи «Нет!»: наркотикам, алкоголю, курению, игромании**» - знакомит с современными действенными методами первичной профилактики пагубных зависимостей: наркомании, алкоголя, табакокурения, игромании; работой волонтерских организаций, публикует нормативные документы, информацию по пропаганде здорового образа жизни, освещает межведомственное взаимодействие служб профилактики наркомании.

Материалы журнала могут использоваться в подготовке мероприятий и акций в области предупреждения зависимостей среди подростков и молодежи, будут являться подспорьем в повседневной превентивной деятельности в образовательной среде.

**«Физкультура и спорт»** - популярный иллюстрированный **журнал**. Освещает физкультурно-спортивную жизнь в России и за рубежом, публикует научно-популярные, публицистические статьи, очерки, рассказы по проблемам физической культуры и спорта, методические материалы по организации занятий физкультурой на производстве, дома и т.п. Журнал пропагандирует здоровый образ жизни и способы его достижения. Самый популярный из журналов такого рода, он приглашает читателей в мир гармонии души и тела. В этом мире каждый найдет свой собственный путь к совершенствованию. Здесь есть из чего выбирать.

**«Спортивная жизнь России»** - ежемесячный спортивный **журнал**, издается с 1957 года. Содержит статьи о большом спорте, интервью со звездами спорта, исторические очерки, учебные материалы о физкультуре, единоборствах, бодибилдинге, здоровом образе жизни, спортивных карточных играх и т.д.

**Журнал «Физическая культура в школе»** стал настольной книгой для широкого круга педагогов физического воспитания и физкультурных работников. В теории и практике физического воспитания есть не до конца решённые вопросы и журнал помогает найти ответы на них. Особенно ценно в нём разностороннее освещение деятельности российских и зарубежных школ. На страницах журнала делятся своими суждениями и опытом работы лучшие педагоги – практики всех регионов России, представлены статьи, рассказывающие о работе педагогов по всем разделам учебных программ: о применении здоровьесберегающих технологий, о принципах оценки физической и технической подготовленности школьников, об организации экзаменов по физической культуре.

Публикации журнала знакомят с практическими рекомендациями по организации учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры во время внеклассной и внешкольной работы. Предлагаем познакомиться с новыми рубриками журнала: «Новое содержание урока», «В специальной медицинской группе», «Президентские спортивные игры», «Спортивный час» и другими.

**Сценарий**

**«Возникновение олимпийских игр»**

*Материал для классного часа, посвящённого истории и традициям Олимпийских игр, для учащихся 5-В-х классов прислала И.В. БАРКОВА ИРИНА ВЕНИАМИНОВНА - заведующая информационно- библиографическим отделом Детской централизованной библиотечной системы, г. Новокузнецк-41 , Кемеровская область.*

ВЕДУIЦИЙ: Олимпийские игры ... Их удивительная история не одно столетие привлекает внимание поэтов, писателей, историков и учёных. Это всемирный праздник молодости, физического совершенства, красоты; арена, на которой человек снова и снова подтверждает, что не существует предела его возможностям.

Олимпийские игры появились в VIII в. до н. э. В те времена греческие государства разоряли друг друга в бесконечных войнах. Ифит, царь Элиды, прибыл в Дельфы, чтобы узнать у оракула, как ему, правителю маленькой страны, уберечь свой народ от войн и грабежей. Дельфийский оракул, предсказания и советы которого считались абсолютно верными, ответил Ифиту: «Нужно, чтобы ты основал игры, угодные богам. Ифит без промедления отправился на встречу с царём соседней Спарты, могущественным Ликургом. Очевидно, Ифит бьш хорошим дипломатом, поскольку Ликург решил, а все другие правители согласились с ним, что отныне Элида - нейтральное государство. Тотчас же Ифит, чтобы доказать миролюбивые устремления и отблагодарить богов, учредил атлетические игры: они должны были проходить в Олимпии каждые четыре года, отсюда их название - Олимпийские. Сначала в Играх участвовали атлеты из двух городов Элиды - Элиса и Писы. Первым в летопись Игр вошёл 776 г. до н. э. – год проведения первых общегреческих Игр. Только благодаря древнегреческой традиции высекать имена олимпиоников на мраморных колоннах, установленных вдоль берегов реки Алфей, до нас дошло и имя первого победителя - Корэба, повара из Элиды. С приближением Олимпийcкиx игр из Элиды во всех направлениях разъезжались гонцы (феоры), которые сообщали о дне празднеств и объявляли священное перемирие. Их встречали с триумфом не только в самой Элладе, но и везде, где обосновались греки. Воины откладывали в сторону оружие и отправлялись в Олимпию. Когда посланцы всех греческих государств собирались вместе, они чувствовали свою национальную общность. Затем был учреждён единый календарь Олимпийских игр. Игры решили проводить каждые четыре года между жатвой и сбором винограда. Праздник атлетов, состоявший из многочисленных церемоний и спортивных состязаний, продолжался сначала один день, затем пять дней, а позже -целый месяц. Для того чтобы участвовать в Играх, полагалось не быть ни рабом, ни варваром, не совершать преступления, богохульства, святотатства. Варварами считались те, кто не являлся гражданином греческих государств.

На первых 13 Играх состязались только в стадиодромосе -беге на дистанцию. В 724 г. до н. э. добавился двойной бег - диаулос (на дистанцию 384,54 м). Затем, в 720 г. до н. Э., на 15-х Играх, по- явилось пятиборье, или, как его называли греки, пентатлон, со- стоявший из простого бега, прыжков в длину, метания диска и копья, борьбы. Ещё через семь Олимпиад, в 688 г. до н. э., программа обогатилась кулачным боем, спустя 12лет - состязанием колесниц и, наконец, на 33-х Играх, в 648 г. до н. э., панкратионом - ещё одним видом единоборства, самым жестоким соревнованием. Выходя на кулачный бой, участники надевали на голову особый бронзовый колпак, а кулаки обматывали кожаными ремнями с металлическими шишками. Собираясь нанести удар, боец принимал меры предосторожности: защищал голову рукой; старался встать так, чтобы противника ослепляло солнце, а затем изо всех сил бил кулаком, фактически закованным в железо, по его рёбрам, лицу и туловищу. Схватка продолжалась до тех пор, пока кто-нибудь из двоих не признавал себя побеждённым. Атлеты покидали поле боя обезображенными, искалеченными, истекающими кровью, часто их выносили со стадиона полумёртвыми. Панкратион соединял борьбу и кулачный бой. Запрещалось пускать в ход зубы и выворачивать или ломать пальцы противника, надевать на руки металлические нарукавники. Зато допускались любые удары, захваты, пинки, болевые приёмы, можно было опрокидывать соперника на землю и сжимать ему горло. Позже в программу Игр включили бег в вооружении; бег трубачей и герольдов; состязания в езде на колесницах, запряжённых мулами; соревнования для детей по борьбе, скачкам, пентатлону, а в 200 г. до н. э. на 145-й Олимпиаде появился даже детский панкратион. Накануне открытия Олимпиады зрители восхищались мраморными статуями победителей предыдущих Игр, располагавшимися между стадионом и рекой Алфей. Статуи изготовляли и устанавливали на средства городов, откуда были родом новые «полубоги»: первый олимпионик Корэб из Элиды; сильнейший среди сильных Милон из Кротона; Политес из Корины - самый быстрый атлет на 212-й Олимпиаде; Ласфен из Тебеи, бежавший 156 стадий, соревнуясь с лошадью; Никола из Акрии, которому на двух Олимпиадах принадлежало пять побед в беге, и многие другие славные атлеты. Олимпийские празднества начинались с восхода полной луны. Торжественная процессия направлялась к золотой статуе Зевса. Возглавляли процессию эллалоники в пурпурных облачениях, за ними шли атлеты и именитые граждане. В жертву Зевсу приносили двух огромных быков, а судьи и участники состязаний давали торжественную клятву быть достойными награждения лавровым венком и пальмовой ветвью. Итак, великий день наступал. От 40 до 60 тыс. зрителей занимали места на насыпи вокруг стадиона. Трубы приветствовали приближающихся элланодиков почётных гостей. Атлеты по очереди выходили на середину арены, чтобы представиться зрителям. Глашатай громко объявлял имя и родину каждого и трижды спрашивал: «Все ли вы, счастливые гости Олимпии, согласны, что этот атлет является свободным и достойным гражданином?» Затем начинались соревнования. В первый день проходили состязания по всем видам бега, во второй - в пятиборье, а в третий - в борьбе, кулачном бое и панкратионе. Четвёртый день полностью отдавали в распоряжение детей. Дистанции бега для них были в два раза короче, чем для взрослых. На пятый день устраивались гонки на колесницах, запряжённых четвёркой лошадей, и скачки на лошадях по кругу на 8 и 73 стадии (1538 и 14000 м). Вскоре богатые владельцы конюшен решили завоёвывать победу, не подвергая себя риску, и стали отправлять на Игры рабов под своим именем. В случае победы раб получал от хозяина значительную сумму денег, его могли даже сделать свободным человеком и гражданином. Ясно, что конкуренты не щадили себя, добывая победу. Новшество быстро! распространилось, и в соревнованиях участвовали уже только профессионалы. Порой владелец лошади вообще не приезжал на Игры, как, например, римские императоры Тиберий и Нерон (их имена фигурируют в списках олимпиоников). Каким же образом в числе олимпиоников оказались римляне, ведь чужестранцам не разрешалось участвовать в Играх? В 146 г. до н. э. Греция попала в подчинение Риму, и грекам, вопреки священной традиции, пришлось позволить победителям участвовать в состязаниях. Римляне ввели в Олимпийские игры цирковые представления: гладиаторы сражались насмерть друг с другом и с быками, тиграми, львами. Но это уже был не спорт, а коммерческое зрелище, приносяшее большие доходы. В конце IV в. в Риме восторжествовало христианство: император Феодосий 1 провозгласил его официальной религией. Миланскому епископу Амбруазу, которого называли «христианской совестью» Феодосия, удалось внушить императору, что Олимпийские игры - главный источник язычества и их надо уничтожить. В 394 г. Феодосий 1 объявил Игры нечестивыми и, дабы утвердить христианскую веру и систему своего правления, запретил празднество. Олимпийские сооружения пережили Игры всего на год. В 395 г. византийские войска и вестготы сошлись в кровавой битве на берегах Алфея. Древняя Олимпия была разрушена. Через 31 год, в 426 г., Феодосий II приказал сжечь и стереть с лица земли остатки языческих святилищ. Так погиб величественный храм Зевса, а его 12-метровую статую из золота и слоновой кости - творение бессмертного мастера, одно из семи чудес света, увезли в Константинополь. Через 100 лет разгром Олимпии довершили два сильных землетрясения, А потом неожиданно разлились реки. Они вышли из берегов, смыли все преграды, и Олимпия исчезла с лица земли под песком и тиной.

**Возрождение олимпийских игр**

**ВЕДУЩИЙ:** Более тысячи лет развалины Олимпии так и оставались нетронугыми. Только в 1824 г. английский археолог лорд Станхоф приступил к первым серьёзным раскопкам на берегах Алфея и нарисовал план Олимпии, какой она была в античные времена. А ещё раньше, в 1707 Г., монах-бенедиктинец француз Бернар де Монфокон в своей книге «Палеография Грецию) ратовал за раскопки олимпийского городка. По иронии судьбы человек церкви стал новым открывателем Олимпии - места, 15 веков назад осуждённого церковью. В 1793 г. с предложением возродить Олимпийские игры выступил один из основоположников немецкой гимнастической школы Гуте Мутс, Но он не нашёл поддержки. Через 59 лет идея Игр была вынесена на широкую публику в виде лекции под названием «Олимпия», прочитанной 10 января 1852 г. другим немецким гимнастом Эрнстом Курциусом в Берлине. Кайзер Пруссии Фридрих Вильгельм IV, слушавший эту лекцию заявил: «Этот человек так убедительно говорил, что мне захотелось встать посреди улицы с кружкой для добровольных пожертвований в руках. Шутливое замечание оказалось пророческим, ибо впоследствии правители государств отказались финансировать Игры. Самое большее, что они делали, - это помогали в сборе пожертвований на Олимпиаду.

В конце XIX в. бурный рост экономических и культурных международных связей нашёл своё отражение и в развитии спорта. Были созданы первые международные спортивные объединения, стали проводиться соревнования с участием спортсменов различных стран. С выходом спорта на международную арену возникла необходимость проведения крупных комплексных состязаний, образования центра международного спортивного движения. В этих условиях французский общественный деятель Пьер де Кубертен выступил с предложением возродить Олимпийские игры. Он считал, что идеи олимпийского движения вдохнут в человечество «дух свободы, мирного соревнования и физического совершенствования» и будут способствовать культурному сотрудничеству народов.

В 1889 r. французское правительство поручает Кубертену изучить зарубежный опыт физического воспитания молодёжи. Он горячо принимается за дело. Рассылает во все страны вопросники, в которых интересуется методикой преподавания спорта в университетах, колледжах и лицеях, затевает обширную переписку со своими зарубежными коллегами. Человек необычайно деятельный, обладавший незаурядными организаторскими способностями, Кубертен предпринимает поездку по Европе, где сразу же находит горячих приверженцев олимпийской идеи. По возвращении домой, 25 ноября 1892 г., в парадном зале Сорбонны в Париже Кубертен прочитал лекцию «Олимпийский ренессанс». Именно тогда он произнёс свою знаменитую фразу: «Нужно сделать спорт интернациональным, нужно возродить Олимпийские игры. И перед изумлёнными слушателями он нарисовал прекрасную картину эллинской цивилизации, целью которой было воспитание развитого, умного и красивого человека. «Древние эллины возводили в культ гармонично развитого человека, недостатки физического развития считались столь же постыдными, как и изъяны в интеллектуальном образовании. Платон называл хромым и того, кто не умел писать, и того, кто не умел бегать или плавать. История сохранила имена выдающихся граждан Древнего мира, которые соответствовали термину «гармоничный человек». Пифагор, теорема которого известна школьникам всего мира, был могучим кулачным бойцом. Отец медицины древнегреческий врач Гиппократ считался очень неплохим борцом и наездником. Обладателями различных наград за спортивную доблесть были философы Платон и Сократ, поэты-трагики Софокл и Еврипид. И мы наследники этой цивилизации'» - воскликнул Пьер де Кубертен.

Итак, призыв был брошен. С помощью друзей во многих странах Кубертену удалось организовать всемирную встречу сторонников олимпизма. Эта встреча, а точнее, учредительный конгресс, состоял ась 23 июня 1894 г. всё там же, в Сорбонне, в зале, украшенном аллегорическими фресками. Двумя тысячами делегатов от 12 стран единогласно было принято решение о возрождении Олимпийских игр и учреждении Международного олимпийского комитета (МОК). Это высший руководящий орган олимпийского движения, в состав которого вошли 14 представителей от 12 стран, в том числе от России генерал А.Д. Буговский. Первые члены МОК были организаторами национальных олимпийских комитетов в своих странах. Чтобы протянуть нить, связывающую две цивилизации - эллинскую и нашу, местом проведения 1 Олимпийских игр современности были выбраны Афины. Годом 1 Олимпиады был назван 1896-Й. И с тех пор каждые четыре года по планете пробегает огонь, зажжённый на овеянном дыханием веков алтаре Олимпии. Он уходит за *горы,* опускается в долины... Этот огонь пересекает одну границу за другой. Человек пере- даёт его другому. И таким образом представители разных народов становятся ближе, олимпийский огонь объединяет их.

**«Ода спорту»**

**ВЕДУЩИЙ:** Сочинение Кубертена «Ода спорту», удостоенное золотой олимпийской медали на конкурсе искусств, проводившемся в рамках Олимпийских игр 1912 г., была представлена на конкурс под двойным псевдонимом - француза Ж. Хорода и немцa М. Эшбаха. Олимпийские историки по-разному истолковывают тот факт, *что* под одой не стояла подпись истинного автора. Наиболее приемлемым представляется такое объяснение: в то тревожное предвоенное время Кубертен таким, на первый взгляд простым, способом хотел выразить основную олимпийскую идею, зовущую к сближению на- родов, даже не состоящих в дружеских отношениях. В то же время он, не открывая своего авторства, говорил о том, *что* заслуга написавших её не в звучности стиха, а в содержании, доступности мыслей о роли спорта в нашей жизни.

Ода выражает сущность спорта, его гуманную первооснову, его демократизм, его оздоровительную роль. И главное - утверждает значение спорта в борьбе за мир во всём мире. Этим принципом руководствовался и В.А Новоскольцев, перелагая «Оду спорту» на русский язык. Он писал: «Я не искал точного текстуального совпадения. Меня не сковывала необходимость сохранить размер стихотворения. Я только стремился выразить на моём языке мысли Пьера де Кубертена о спорте».

**«Символика»**

**ВЕДУЩИЙ:** Олимпийская символика - атрибуты, используемые Международным олимпийским комитетом для продвижения идеи Олимпийского движения во всём мире. К олимпийским символам относятся флаг (с кольцами), гимн, клятва, лозунг, медали, огонь, оливковая ветвь, салют, талисманы, эмблема. Всякое использование олимпийских символов в коммерческих целях запрещено Олимпийской хартией. Каждый раз до про ведения Игр Международный олимпийский комитет обговаривает вместе с советом страны, в которой будут проходить Олимпийские игры, как будет выглядеть каждая деталь символики, в том числе и кольца. Остаётся неизменной цветовая гамма, но могут быть все кольца одного цвета. Редко изменяется расстановка колец, а их количество вообще изменяться не может.

**«Девиз»**

**ВЕДУIЦИЙ:** «Быстрее, выше, сильнее» - *что* является переводом латинского выражения «Citius, altius, топшв». Лозунг был предложен Пьером де Кубертеном при создании Международного олимпийского комитета в 1894 r. и представлен на УНI летних Олимпийских играх в Париже в 1924 r. Существует также неофициальный девиз «Главное не победа, а участие», авторство которого ошибочно приписывается Кубертену. На самом деле эта фраза связана с трагедией бегуна Пиетри Дорандо на Олимпийских играх 1908 г.: он был дисквалифицирован в беге на марафонскую дистанцию из-за оказанной ему посторонней помощи на финише, которую он не просил. На другой день состоялась торжественная церемония вручения призов. Один из членов королевской семьи пригласил итальянца к пьедесталу и вручил ему золотой кубок за выдающееся спортивное достижение. В этот день пенсильванский епископ произнёс с амвона собора Святого Петра следующие слова: «На Олимпиаде главное не победа, а участие». Участие в смысле сопереживание спортсмену, который боролся из последних сил, но не смог победить.

**«Клятва»**

**ВЕДУЩИЙ:** Один из выдающихся спортсменов произносит клятву в честности соревнований от имени всех соревнующихся. Затем один из судей произносит клятву в честном и объективном судействе. Олимпийская клятва была предложена де Кубертеном в 1913 г. - по аналогии с античным клятвоприношением. Впервые она была официально произнесена в 1920 г.

Впоследствии текст клятвы несколько изменился и сейчас звучит так: *«От* имени всех участников соревнований я обещаю, *что* мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, В истинно спортивном духе, во славу спорта и чести наших команд». Клятву принимают также тренеры и официальные лица команд.

**«Флаг»**

**ВЕДУЩИЙ:** Олимпийский флаг представляет собой белое шёлковое полотнище с вышитой на нём олимпийской эмблемой - пятью переплетёнными кольцами голубого, чёрного, красного (верхний ряд), жёлтого И зелёного (нижний ряд) цветов. Эмблема придумана Пьером де Кубертеном в 1913 г. Распространена версия, что кольца символизируют пять частей света, страны которых участвуют в олимпийском движении: Европа- синий, Америка - красный, Азия - жёлтый, Африка - чёрный, Австралия - зеленый. Шесть цветов (вместе с белым фоном полотна) скомбинированы так, что представляют собой национальные цвета всех без исключения стран мира. Олимпийская эмблема и олимпийский флаг впервые были представлены на УН летних Олимпийских играх в Антверпене в 1920 г. Флаг 1920 г., представленный на Олимпийских играх в Антверпене, был сменён на новый олимпийский флаг в 1988 г. на XXIV Олимпийских играх в Сеуле. Старый флаг хранится в музее Олимпийских игр в Лозанне в Швейцарии.

**«Гимн»**

**ВЕДУЩИЙ:** Гимн Олимпийских игр исполняется при поднятии олимпийского флага во время открытия очередных Игр, а также по их завершении и в некоторых других случаях. Гимн написан в 1896 г. Автор

музыки греческий оперный композитор Спиро Самара. Автор слов греческий поэт Константинос Палама. Гимн официально утверждён Международным олимпийским комитетом на 55-й сессии 1958 г. в Токио. Ноты (партитура) гимна хранятся в штаб-квартире МОК в Лозанне.

**«Огонь»**

**ВЕДУЩИЙ:** Впервые Олимпийский огонь был зажжён на IX летних Играх в Амстердаме (Нидерланды) в 1928 г. Олимпийский огонь зажигают на территории развалин храма богини Геры в древней Олимпии в Греции от параболического зеркала. Огонь на факеле передаётся от атлета к атлету в ходе многодневной символической эстафеты, которая проходит по всем пяти населённым континентам Земли. Огонь прибывает к месту проведения Олимпийских игр в день их открытия. Финалист эстафеты факелом зажигает пламя олимпийского костра. Это символизирует начало Игр. По завершении всех соревнований огонь костра гасится, что символизирует закрытие Игр. Первая эстафета Олимпийского огня из Олимпии и церемония зажжения олимпийского костра были проведены на ХI летних Олимпийских играх в Берлине (Германия) в 1936 г. Огонь был зажжён в Олимпии 20 июля, эстафета закончилась в Берлине 1 августа. Автором и основателем традиции эстафеты, а также автором идеи зажжения факела в Греции считается Карл Дием, спортивный чиновник Германии и генеральный секретарь оргкомитета ХI Игр. Замысел эстафеты возник у Диема в ходе подготовки к проведению VI летних Олимпийских игр в Берлине, отменённых в связи с Первой мировой войной.

**«Церемония открытых игр»**

**ВЕДУЩИЙ**: В параде стран первой всегда выходит команда Греции, затем команды других стран в алфавитном порядке. Замыкают парад спортсмены страны, принимающей Игры. На церемонии выступают президент оргкомитета и президент мок. Олимпийский флаг поднимают во время исполнения олимпийского гимна. Олимпийский факел, доставленный из Греции, используется для зажжения олимпийского огня. Выпускаются голуби как символ мира. Все атлеты и официальные лица команд принимают олимпийскую клятву.

**"ОЛИВКОВАЯ ВЕТВЬ"**

**ВЕДУЩИЙ:** Оливковая ветвь является символом мира. Её вручают победителю вместе с золотой медалью. Традиция вручения была возрождена на XXVIII летних Олимпийских играх в Афинах в 2004 г.

**«Салют»**

**ВЕДУЩИЙ:** *Олимпийский салют является разновидностью римского салюта, но с более высоким подниманием руки. Это приветствие использовалось на VII и XI летних Олимпийских играх в* Париже в 1924 г. и в Берлине в 1936 г. соответственно. После окончания Второй мировой войны ввиду большой схожести с нацистским салютом более не используется, хотя и не запрещён официально.

**«Медали»**

**ВЕДУЩИЙ:** Победитель получает золотую медаль (на самом деле эта медаль серебряная, но покрытая относительно толстым слоем золота). За 2-е место дают серебряную медаль, за 3-е - бронзовую. Вручение медалей происходит на специальной церемонии после соревнований. Победители располагаются на подиуме в соответствии с завоёванными местами. Поднимаются флаги стран, представителями которых являются победители. Играют гимн страны, представителем которой является обладатель золотой медали.

**«Эмблемы олимпийских игр»**.

**ВЕДУЩИЙ:** Каждые Олимпийские игры имеют свою уникальную эмблему, символизирующую город и страну-организатора. Обычно, но не всегда, элементом эмблемы являются олимпийские кольца. Дизайн эмблемы соревнований должен быть чётко связан с играми. Отличительный элемент эмблемы не должен сводиться лишь к названию или аббревиатуре названия страны организатора. Отличительный элемент эмблемы   
не должен содержать девизов, знаков или иных характерных выражений, которые производят впечатление универсальных или международных по своей природе. К олимпийским эмблемам относятся:

• логотип Олимпийских игр, несущий в себе главную идею или отражающий национальную принадлежность страны;

• варианты олимпийских надписей, связанных с организацией и проведением Игр;

• основные элементы олимпийского графического оформления: пиктограммы, официальный шрифт для надписей и цветовая гамма для оформления Игр (плакаты, транспаранты, одежда олимпийцев и

обслуживающего персонала, сувениры и т. п.).

Олимпийские пиктограммы -стилизованные изображения олимпийских видов спорта для максимально наглядного ориентирования участников, гостей и туристов Игр относительно мест проведения соревнований по видам олимпийской программы. Впервые появились на Олимпийcкиx играх 1964 г. в Токио. В основепиктограмм - силуэты спортсменов.

Оргкомитет страны -организатора Игр имеет право использовать эмблему Игр, сопутствующие олимпийские символы, пиктограммы и прочую атрибутику на официальных значках и удостоверениях, плакатах, товарах, почтовых марках и др. в течение 6 лет со дня закрытия Игр предшествующей Олимпиады.

**«Талисманы олимпийских игр»**

**ВЕДУЩИЙ:** Олимпийский талисман начиная с 1968 г. используется наряду с официальной эмблемой Игр как рекламная и торговая марка. Талисман несёт в себе, как правило, изображение популярного в стране животного.

Первым талисманом Олимпийских игр современности принято считать ягуара, скульптурное изображение которого найден: среди руин древней столицы народов майя - Чичен - Ица. Поплярность и коммерческий успех этого символа Олимпиады в Мехико были невысоки. Первый талисман зимних Олимпийских игр появился в 1980 г. Официально, признание получил талисман Олимпиады-1972. С тех пор талисман - обязательный атрибут Олимпиады.

**ЛИТЕРАТУРА**

**Энциклопедический** словарь юного спортсмена *j* сост. И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский. -- М.:Педагогика, 1980.

**Энциклопедия** для детей. Т. 20. Спорт *j* глав. ред. В.А. Володин. -- М.: Аванта-, 2001.

**Интернет-сайты:**<http://detsport.ru>;   
<http://ru.wikipedia.org>

**Составители:**

**Ляпина Н.П., *зав. методическим отделом МБУК Верховажская МЦБС***

**Дружининская И.М., *библиограф МБУК Верховажская МЦБС***

**Капустина О.И., *зав. отделом комплектования МБУК Верховажская МЦБС***